

Новый коронавирус (COVID-19)

Департамент общественного здоровья округа Лос-Анджелес Руководство по беременности и послеродовому уходу

Несмотря на то, что о заражении новым коронавирусом во время беременности еще необходимо получить немало дополнительных сведений, Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес (DPH) хочет предоставить вам полную информацию, которой мы располагаем сейчас, чтобы вы могли принимать правильные решения относительно вашего персонального ухода и сохранять ваше здоровье и здоровье вашего ребенка.

Основная информация

1. Соблюдайте предельную осторожность, чтобы не заболеть во время беременности.
2. Мы еще не знаем, представляет ли вызывающий COVID-19 вирус опасность для беременности. Было зафиксировано несколько случаев преждевременных родов у инфицированных рожениц, однако неясно, были ли эти случаи вызваны вирусом или другими причинами.
3. Несмотря на то, что мы не до конца понимаем риски, возможные вследствие заражения этим вирусом, у большинства заболевших во время беременности на настоящий момент родились дети, не проявляющие никаких признаков негативного воздействия.
4. Матери, зараженные COVID-19, могут кормить грудью. Если вы больны, вы можете предпринимать простые меры для того, чтобы ваш ребенок не заболел.

Особые опасения во время беременности

- Беременные люди подвержены большему риску заболеваний, вызываемых инфекцией, чем другие люди. Это связано с различными изменениями, которые происходят в организме человека во время беременности. Пока нет никаких доказательств того, что беременные чаще подвержены заражению COVID-19, чем другие люди, но мы знаем еще недостаточно, чтобы это утверждать. Так что, вполне разумно проявлять особую осторожность.
- Одним из симптомов COVID-19 может быть высокая температура. Нам пока неизвестно, насколько велик риск высокой температуры у новорожденных, в любом случае, следует не допускать ее появления. Если вы беременны и у вас есть симптомы COVID-19, обязательно позвоните своему акушеру-гинекологу или врачу на ранней стадии их возникновения.

Как снизить риск заболевания

Практикуйте повседневные меры персональной защиты. Выполняйте все те же действия, что должен делать каждый, чтобы избежать заражения вирусом, но с особой еще большей осторожностью:

- Оставайтесь дома. Избегайте контакта с больными людьми.
 - Если вы являетесь сотрудником жизненно-необходимого предприятия и должны продолжать работать, попросите своего работодателя предоставить вам дистанционную работу или сократить ваше рабочее время, чтобы вы могли ездить на работу и находиться там, когда вокруг вас будет меньше людей.
 - Поговорите со своим врачом или медицинским работником о ваших визитах к нему до и после родов. Возможно, вам смогут предоставить услуги телемедицины вместо некоторых ваших визитов, или спланировать ваши визиты тогда, когда их учреждение не переполнено людьми.
- Заказывайте продукты питания с доставкой на дом, чтобы вы могли избежать очередей в продуктовых магазинах.
 - Попросите родственников, кого-то из вашего круга общения или сотрудников объектов торговли доставлять вам продукты питания.
 - Если вы включены в Специальную программу питания для женщин, младенцев и детей (WIC), спросите у своего представителя WIC, можете ли вы участвовать в программе без посещения офиса WIC, или получать продукты питания на дом.
- Проявляйте повышенное внимание к мерам предосторожности инфекционного контроля.

Новый коронавирус (COVID-19)

Департамент общественного здоровья округа Лос-Анджелес Руководство по беременности и послеродовому уходу

- Мойте руки как можно чаще водой с мылом не менее 20 секунд, особенно после сморкания, кашля или чихания, или посещения туалета.
- Если вода и мыло недоступны, используйте дезинфицирующее средство для рук, содержащее не менее 60% спирта.
- Насколько это возможно, старайтесь избегать контакта с поверхностями, к которым часто прикасаются, в общественных местах – кнопками лифта, дверными ручками и поручнями.
- Мойте руки после контакта с поверхностями в общественных местах.
- Будьте предельно внимательны и практикуйте респираторный этикет, например, прикрываясь во время чихания салфеткой, или прикрываясь своим локтем, когда вы кашляете.
- Избегайте контакта с предметами или поверхностями и последующего касания вашего рта, носа или глаз немтыми руками.
- Очищайте и дезинфицируйте свой дом, чтобы удалить микробы: выполняйте обычную очистку поверхностей, к которым часто прикасаются (таких, как столы, дверные ручки, выключатели, держатели, унитазы, водопроводные краны, раковины и мобильные телефоны).
- Избегайте скопления людей, особенно в помещениях с плохой вентиляцией. Ваш риск заражения респираторными вирусами, такими как COVID-19, может быть повышен в многолюдных, тесных помещениях с недостаточной циркуляцией воздуха, если среди людей есть больные.
- Избегайте круизных путешествий и необязательных перелетов.

Что делать, если вы заболели во время беременности

- Подготовьтесь к такой ситуации заранее. Убедитесь в том, что вы сможете справиться со всеми делами, если заболеете.
 - Проконсультируйтесь со своим врачом по поводу симптомов COVID-19, которые вам нужно знать и которых нужно остерегаться. К ним обычно относят высокую температуру, кашель и/или затрудненное дыхание.
 - Спросите своего врача, какие из лекарств, продающихся без рецепта, будут наиболее безопасны для приема вами в случае, если вы заболеете, а затем обеспечьте наличие у себя этих препаратов, вместе с салфетками и всем остальным, что вам может понадобиться для вашего удобства, пока вы будете болеть, оставаясь дома.
- Всегда имейте при себе список контактов родственников для чрезвычайных ситуаций и немедленной помощи. Поддерживайте общение с этими людьми по телефону или электронной почте. Расскажите им о том, что вы предпринимаете особые меры предосторожности, чтобы не заболеть, и попросите у них помощи, если она вам нужна.
- Если вы заболеете:
 - Оставайтесь дома! Позвоните своему врачу или представителю медучреждения, чтобы сообщить им о своих симптомах. Возможно, вам захочется связаться как со своим обычным врачом, так и с гинекологом/акушером, чтобы получить какие-то специальные инструкции для обеспечения безопасности вашей беременности.
 - Большинству людей из других стран, заболевших во время беременности, не пришлось лечиться в больнице, так что, если вы заболеете, скорее всего, вы сможете оставаться дома. Лечитесь так же, как бы вы лечились от простуды или гриппа: отдыхайте, пейте жидкости, принимайте лекарства отпускаемые без рецепта, которые вам порекомендует ваш врач для контроля высокой температуры.
 - Если вам оказывает помощь специалист по уходу на дому, доула, представитель WIC или какой-то другой программы помощи беременным, обязательно позвоните им заранее и сообщите, что вы больны, а также попросите помощи с доставкой еды на дом и в других потребностях. Вы также можете обратиться к ним за эмоциональной поддержкой, или если вас расстраивает то, что вы заболели во время беременности.
 - Немедленно обратитесь за медицинской помощью, если ваше состояние ухудшается. Признаками, которые необходимо знать, являются:

Новый коронавирус (COVID-19)

Департамент общественного здоровья округа Лос-Анджелес Руководство по беременности и послеродовому уходу

- Очень высокая температура
- Затрудненное дыхание или одышка
- Постоянная боль или давление в груди
- Спутанность сознания
- Посинение губ или лица

После родов

- Больницы, как правило, ограничивают доступ всем, кроме пациентов и персонала. В результате этого вы можете быть ограничены в выборе человека, который сможет находиться с вами во время родов. Возможно, вам придется выбирать между партнером и акушером-ассистентом при родах, например. Обязательно выясните правила в своей больнице и измените свои планы, если понадобится. Вы можете иметь второго человека «с собой» с помощью Skype или Facetime, или другой онлайн-опции.
- Запреты посещения также будут применяться после рождения ребенка. Это необходимо для защиты всех пациентов и персонала больницы, а также для защиты вас и вашего ребенка. Попросите родственников и друзей узнать о существующих правилах, и позаботиться о других способах общения с вами.
- Если вы заражены во время родов, согласно действующим рекомендациям, врачи должны принимать любые роды (естественные или с кесаревым сечением), которые уже были запланированы, если только нет каких-либо других причин для изменения планов. Однако ваша больница может принять дополнительные меры предосторожности, чтобы обеспечить безопасность вас, вашего ребенка и медицинский персонал во время родов. Эти меры могут включать в себя следующее:
 - Ограничение количества людей, которые могут оставаться с вами или посещать вас.
 - Осуществление выписки как можно скорее.
 - Нахождение ребенка в отдельной от вас комнате.
 - Особо внимательно следить за тем, чтобы вы мыли руки и надевали маску перед тем, как взять ребенка.
- После выписки из больницы, как только вы окажетесь дома с вашим новорожденным:
 - Вы, младенец, и все, кто был с вами в больнице, должны оставаться дома в течение четырнадцати (14) дней, даже если у вас не было симптомов болезни. Не позволяйте никому приходить навещать вас или новорожденного в течение этих 14 дней. Особенно важно отложить визиты родственников старше 65 лет, которые находятся в группе риска серьезных заболеваний в результате заражения COVID-19. Удержаться от встречи со своим новорожденным внуком или внучкой может быть очень сложно, но это будет самым полезным для здоровья выбором для всех.
 - Также абсолютно нормально нуждаться в помощи по уходу за новорожденным и собой во время периода восстановления после родов. Если кто-либо (партнер, родственник, друг, доула) помогает вам заботиться о себе и ребенке, убедитесь, что вы оба моете руки, протираете все поверхности и практикуете социальное дистанцирование в максимально возможной степени. Желательно, чтобы человек, ухаживающий за вами и новорожденным, оставался с вами в течение длительного периода времени, а не приходил и уходил из вашего дома снова и снова.
 - Члены семьи, с подтвержденным заражением COVID-19, должны находиться отдельно от вас и оставаться в изоляции.

Что нужно знать о грудном вскармливании

- Грудное молоко защищает от многих болезней и поэтому оно очень важно для вашего малыша. В целом, как и почти со всех точек зрения, грудное молоко – лучшая пища, которую вы можете дать своему ребенку.
- Если вы стараетесь кормить грудью, пока вы больны:
 - Мойте свои руки перед тем, как прикоснуться к ребенку.

Новый коронавирус (COVID-19)

Департамент общественного здоровья округа Лос-Анджелес Руководство по беременности и послеродовому уходу

- По возможности, носите маску для лица во время кормления грудью.
- Если вы сцеживаете грудное молоко с помощью молокоотсоса, мойте руки каждый раз перед тем, как прикоснуться к любой части насоса или бутылочки, и получите инструкции от сотрудников больницы по поводу очистки молокоотсоса после каждого использования.
- По возможности, найдите кого-то, кто не болен, для кормления младенца сцеженным молоком.
- Существует много служб и групп по поддержке грудного вскармливания, доступных онлайн и по телефону, в вашей клинике, больнице, а также существуют консультанты по грудному вскармливанию и доулы. Пожалуйста, сначала попробуйте получить поддержку виртуально, прежде чем пойти куда-либо лично.

Будьте позитивными!

- Используйте поддержку своего круга общения.
 - Оставайтесь на связи с друзьями и родственниками, просите их о помощи в осуществлении ваших потребностей в еде, уходе за старшими детьми и эмоциональной поддержке.
 - Создайте и поддерживайте свое виртуальное сообщество.
 - Заручитесь поддержкой вашего партнера или отца ребенка.
- Настройтесь на восстановление без длительных последствий и на то, что ваш ребенок будет здоров.

Дополнительная информация

В Департаменте общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес работают сотрудники, с которыми вы можете бесплатно поговорить с понедельника по пятницу, с 8:00 до 17:00.

- Если вам во время беременности необходима поддержка или информация любого вида, или если вы чем-то расстроены, позвоните по номеру 213-639-6439.
- Если вы чувствуете панику или беспокойство, обратитесь за помощью к друзьям, родственникам, представителю вашей программы по поддержке беременных или специалисту по психическому здоровью. Также вы можете позвонить по номеру, указанному в предыдущем пункте.
- Дополнительные ресурсы и дополнительная информация доступны по этим ссылкам:
 - Руководство CDC по беременности и грудному вскармливанию: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/pregnancy-breastfeeding.html>
 - Круглосуточная горячая линия Доступ-центра Департамента психического здоровья округа Лос-Анджелес: (800) 854-7771 (562) 651-2549 текстовый/телетайп <https://dmh.lacounty.gov>
 - Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес: <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - Позвоните по номеру 2-1-1, для получения дополнительной информации
 - Национальная перинатальная ассоциация: <http://www.nationalperinatal.org/COVID-19>
 - Американский колледж акушерства и гинекологии: <https://www.acog.org/Clinical-Guidance-andPublications/Practice-Advisories/Practice-Advisory-Novel-Coronavirus2019>
 - Американская академия педиатрии: <https://www.aappublications.org/news/2020/03/12/coronavirus031220>
 - <https://legalaidatwork.org/our-programs/work-and-family-program/>
 - https://www.edd.ca.gov/Disability/about_pfl.htm